



## PLANNING FITNESS 2025 : à partir du lundi 26 Janvier 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	10H00 à 11H00 <b>BODY SCULPT</b> (Salle Fitness)	9H35 à 10H15 <b>CARDIO MIX</b> (Salle Fitness)		9H35 à 10H15 <b>FAC</b> (Salle Fitness)	9H35 à 10H30 <b>BODY BARRE</b> (Salle Fitness)	10H00-11H00 <b>BIKING</b> (Studio Cardio)
		10H20 à 11H <b>ABDOS STRETCH</b> (Salle Fitness)		10H20 à 11H <b>STRETCHING</b> (Salle Fitness)	10H35 à 11h30 <b>BODY ZEN</b> (Salle Fitness)	11H00-12H00 <b>HYROX</b> (Espace Colorfield)
12H20 13H10	<b>HYROX</b> (Espace Colorfield)	<b>STEP</b> (Salle Fitness)	<b>CIRCUIT TRAINING</b> (Salle Fitness)	<b>BIKING</b> (Studio Cardio)	<b>HYROX</b> (Espace Colorfield)	
	<b>BODY BARRE</b> (Salle Fitness)				<b>BODY SCULPT</b> (Salle Fitness)	
17H30 18H15	<b>ART'DANSE RENFO</b> (Salle Fitness)	<b>BIKING</b> (Studio Cardio)	<b>ART'DANSE</b> (Salle fitness)	<b>BODY SCULPT</b> (Salle Fitness)	<b>STRETCHING/ PILATES</b> (Salle Fitness)	
18H25 19H15	<b>ZUMBA</b> (Salle Fitness)	<b>BODY BARRE</b> (Salle Fitness)	<b>STEP</b> (Salle Fitness)	<b>HILO</b> (Salle Fitness)	<b>STRONG</b> (Salle Fitness)	
	<b>SMALL GROUP</b> (Studio Muscu)		<b>SMALL GROUP</b> (Studio Muscu)	<b>HYROX</b> (Espace Colorfield)		
19H25 20H15	<b>HYROX</b> (Espace Colorfield)	<b>ZUMBA</b> (Salle Fitness)	<b>HYROX</b> (Espace Colorfield)	<b>BIKING</b> (Studio Cardio)		

RENFORCEMENT	Cours compris avec l'abonnement Fitness Annuel
DANSE	Cours compris avec l'abonnement Fitness Annuel
CARDIO	Cours compris avec l'abonnement Fitness Annuel
*HYROX / SMALL GROUP	*Cours compris avec l'abonnement Fitness + Annuel

### 100% des cours sont assurés par des professeurs diplômés d'état

Coaching personnalisé sur rendez-vous

**HYROX :** Un entraînement explosif mêlant l'alternance course et puissance dans l'ambiance unique du Art'Sport Café. Endurance, force, explosivité et mental au programme!

**SMALL GROUP :** Séance d'entraînement musculaire en petit groupe de 6 personnes sur réservation encadré par un coach. Il combine les avantages d'un coaching privatisé avec la dynamique de groupe.

**FAC :** Renforce les muscles des fessiers, abdos et cuisses.

**ZUMBA :** Associe le fitness et les danses latinos. En un rien de temps, les participants améliorent leur forme et décuplent leur énergie ! C'est simple, efficace et totalement exaltant.

**BIKING :** Brûle un maximum de calories ! Idéal donc pour contrôler son poids, se raffermir, dessiner sa musculature et accroître son énergie, au fil des séances qui pourront avoir lieu en toutes saisons, sans casque ! Chacun peut travailler à son rythme et sa puissance. Comme c'est un sport porté, les quelques kilos supplémentaires n'abiment pas vos articulations.

**BODY SCULPT :** Permet le renforcement musculaire à l'aide de petit matériel (élastiques, haltères, ballons...) pour tonifier et affiner tous les muscles du corps.

**BODY BARRE :** Tonifie la partie haute et basse du corps, essentiellement grâce à l'utilisation d'une barre qui est chargée en fonction du groupe musculaire sollicité.

**CARDIO MIX :** Combine différentes techniques de travail cardio vasculaires: Step, Aérobic...

**CARDIO HIT :** Training explosif qui booste l'endurance et la puissance. Entraînement fractionné de haute intensité de 45 minutes conçu pour brûler un maximum de calories, améliorer la capacité cardiovasculaire et repousser ses limites, le tout dans une ambiance dynamique et motivante.

**STRONG :** Associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement.

**ART'DANSE :** Melting-pot des différents styles de danses, moderne, jazz pour apprendre, vibrer et vous amuser en musique.

**HILO :** Chorégraphies simples avec des sauts, sur des rythmes dynamiques. Excellent pour le système cardio-vasculaire, dynamisme assuré !

**STEP :** Associe un développement du rythme, de la coordination et de la mémorisation, à base de chorégraphies, sur un step. Excellente activité cardio-vasculaire.

**STRETCHING  
PILATES :** Etirements, respiration et renforcement au sol, le cours parfait pour se mettre en forme en douceur.

**BODY ZEN :** Cours fusionné inspiré du yoga, du Pilates et de la gym douce, une invitation à renforcer votre posture, équilibrer votre corps et esprit, et s'étirer en profondeur.

**CROSS  
TRAINING :** Entraînement fonctionnel qui défie toutes les limites. Alliant force, cardio, agilité et endurance.

**Formule Salsa :** Tous les jeudis de 19h30 à 23h30. 9€ les cours + une consommation

**Formule Country :** Tous les 2ème et 4ème vendredis du mois de 19h à 22h. 8€ les cours + une consommation

**Art'Sport Café :** 8 rue Marcel Toulouzan 76600 Le Havre  
02.35.26.38.66 contact@artsportcafe.com

[www.artsportcafe.com](http://www.artsportcafe.com)

